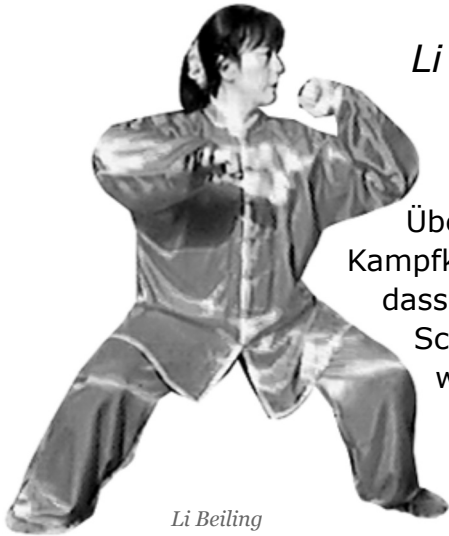


Das Neigong im Bajiquan und im Taijiquan



Li Beiling

Li Beiling

Über die eigentliche Bedeutung des Begriffs Neijiaquan – Innere Kampfkünste gibt es im Wesentlichen zwei Thesen: Die erste ist, dass dieser Begriff Bezug nimmt auf die Kampfstile der „Wudang-Schule“, die im Kontext der daoistischen Religion überliefert worden sind. Die zweite besagt, dass dieser Begriff Stile bezeichnet, die beim Kampftraining gleichzeitig Übungen zur Bewegung der „inneren Energie“ – Nei Qi einbeziehen.

Die Argumentation dieses Beitrags geht von der zweiten These aus.

Die Verfasserin wurde in eine Familie hineingeboren, in der seit Generationen Wushu geübt wird, und hat in vielen Stilen praktische Erfahrungen gesammelt. Durch das Lernen und Trainieren bei Vertretern der älteren Generation von Kampfkünstlern in den letzten Jahrzehnten sowie durch das Studium alter Schriften, der Abhandlungen über die Kampfkünste und der Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin habe ich mir einige einfache Kenntnisse über das Training des Neigong – der „inneren Arbeit“ im traditionellen Wushu angeeignet. An dieser Stelle möchte ich hauptsächlich mithilfe der Übungsprozesse im Bajiquan und Taijiquan meine eigenen Einsichten und Erfahrungen kurz darlegen.

Die Neigong-Übungen des Bajiquan

Bei den Fertigkeiten des Bajiquan wird der Schwerpunkt darauf gelegt, „**Substanz**“ zu erlangen. Man ist der Ansicht, dass das Erreichen des „**Extrempunkts**“ durch diese Substanzialität bedingt wird. Wenn der Extrempunkt ohne Substanz erreicht wird, spricht man von einem „leeren“ Extrempunkt. Wenn Substanz vorhanden ist, aber der Extrempunkt nicht erreicht wird spricht man von einer „leeren“ Substanz. Zunächst versucht man „Substanz“ zu erreichen, dann erst strebt man den Extrempunkt an. Wenn man auf diese Weise Substanzialität als Grundlage

der Entwicklung hernimmt und danach erst den Extrempunkt anstrebt, kann man den Extrempunkt in seiner reinen Form realisieren.

Im Folgenden wollen wir ausgehend vom Trainingsprozess im Bajiquan die Funktionsweise der inneren Energie betrachten.

Im Bajiquan-Training wird bei den Techniken zumeist der Schwerpunkt auf unbeugsame Härte gelegt, aber im Inneren dieser Härte fügt man Geschmeidigkeit hinzu. Zwar wird vorwiegend Wert auf die [gerade] Streckung gelegt, doch ist darin auch Beugung enthalten. Nur so kann man die Stärke aus der Härte und die Reichweite aus der Streckung jeweils voll ausschöpfen. Es gibt ein Reimlied, in dem es heißt:

*„Die zehn Zehen krallen sich in den Boden,
der Kopf stemmt sich gegen den Himmel.
Die fünf Teile des Körpers sind entspannt,
das Herz lässt sich in nichts hineinziehen.“*

Shi 实 – „**Substanz**“ oder auch „Fülle“ und Ji 极 – „**Extrempunkt**“: Dieser etwas kryptisch formulierte Absatz ist augenscheinlich aus einem Merkvers des Baji, über den dem Übersetzer leider keine näheren Angaben vorliegen, abgeleitet. Er bezieht sich darauf, dass erst die grundlegende Kraft und die Koordination der Bewegungen beherrscht werden müssen („Substanz“ ist vorhanden), bevor die Bewegungen mit vollen Krafteinsatz und mit voller Reichweite durchgeführt werden (zum „Extrempunkt“ gehen).

Eine Interpretation des Namens Bajiquan 八极拳 – „Kampfkunst der acht Extrempunkte“ ist, dass das Freisetzen der Kraft in alle (acht) Richtungen rundum (bis zum jeweiligen Extrempunkt) erfolgt.

Dieser Grundsatz muss sämtliche Übungen durchziehen. Außerdem muss man mehrere Stufen durchlaufen, um in einen Bereich vorzustoßen, in dem innere und äußere Fähigkeiten zusammen entwickelt werden.

Zusammenschluss der Kraft

Die erste Stufe ist Heli – der „Zusammenschluss der Kraft“: Dazu werden hauptsächlich Jingang Bashi – die „Acht Techniken des Buddhawächters“ geübt. Diese Phase verlangt vom Übenden, dass Füße und Hände im gleichen Sekundenbruchteil ihre jeweilige Endposition erreichen. Es darf dabei keine auch noch so kleine Abweichung geben. Das bedeutet, dass die Bewegungen der „drei Ebenen“ [Unterkörper, Taille, Oberkörper] zu einer Einheit zusammengeschlossen werden. Das Ziel dabei ist es, die Kontrolle über jede Stelle am ganzen Körper durch die gedankliche Vorstellung zu stärken, damit die Techniken ihre höchstmögliche Geschwindigkeit entfalten können.

Freisetzen der Kraft

Bei der zweiten Stufe Fali – „Freisetzen der Kraft“ [dem explosiven Krafteinsatz] steht das Formentraining im Mittelpunkt. In jeder einzelnen Technik gibt es jeweils einen anderen Punkt, an dem die Kraft explosiv eingesetzt wird.

Ein Untrainierter setzt die Kraft aus den Armen ein, um explosive Kraft zu erzeugen (dabei nutzt er ein Drittel seiner gesamten Kraft). In den Kampfkünsten geübte Leute setzen die Kraft aus dem Bereich der Taille ein (die Hälfte der Gesamtkraft). Im Bajiquan besteht die Anforderung, dass das Freisetzen der Kraft angefangen von den Füßen [aufwärts] erfolgt. In der Physik spricht man davon, dass die Reaktionskraft umso größer ist, je größer die einwirkende Kraft ist.

Man muss es bei jeder Technik schaffen, die Kraft ausgehend von den Füßen durch den ganzen Körper hindurch nach außen abzugeben. An dieser Stelle muss mit einer falschen Übungsweise aufgeräumt werden, nämlich während des Übens der Form an Stellen des Krafteinsatzes mit den Füßen aufzustampfen. Das Problem bei dieser Übungsweise ist erstens, dass man nicht gleichzeitig mit dem Aufstampfen des Fußes auf den Boden noch eine Körperdrehung ausführen kann. Zweitens, dass die nach oben wirkende Gegenkraft aus dem Stampfen nur bis zum Knie und nicht weiter geht. Es führt zu

Schäden am Kniegelenk, wenn man auf diese Weise über einen längeren Zeitraum hinweg übt. Drittens, dass die so erzeugte Kraft nicht den Bereich der Taille erreicht und somit keine Hilfe für das Freisetzen der Kraft als Ganzes darstellt.

Die korrekte Methode heißt Nianjiao – das „Zwirnen der Füße“. Dabei windet sich die Kraft nach oben, und nachdem sie die Kniegelenke in kreisförmigen Bewegungen passiert hat, wird sie über den Bereich der Taille nach außen abgegeben. Voraussetzung hierfür ist, dass alle Gelenke durchgängig miteinander verbunden sind, und dass man die „äußeren drei Verbindungen“ [Verbindung von Händen mit Füßen, Ellbogen mit Kniegelenken und Schultern mit Hüftgelenken] in die Praxis umsetzen kann.

Das Öffnen der Qi-Bahnen

Die dritte Stufe Kai Qidao – „Öffnen der Qi-Bahnen“ besteht darin, den so genannten „Kosmischen Kreislauf“ zu erschließen. Beim Kosmischen Kreislauf geht es am Anfang darum, reines Qi einzusatmen bis hinunter ins Qihai – das „Meer des Qi“ [entspricht dem Dantian kurz unterhalb des Bauchnabels]. Vom Qihai kreist es über das Steißbeinende in den Bereich des unteren Rückens hinauf zur Taille. Danach steigt es weiter den Dumai-Meridian [„Governor-Vessel“] hoch bis zum Niwangong – „Palast der tönernen Pille“ [höchster Punkt des Scheitels, dessen Position dem Baihui-Punkt entspricht], um zum Bereich der Nase zu gelangen. Über die Zunge [die am oberen Gaumen anliegt] wird das Qi, nunmehr als Shenqi – „Nieren-Qi“ bezeichnet, übernommen und auf diese Weise nach unten weitergeführt, sodass der Unterbauch sich damit füllt und es allmählich in das Dantian geleitet wird.

Bei den Übungen des Qi darf man nichts überstürzen, sondern man muss der Reihe nach vorgehen. Zunächst führt man Zhenqi – das „wahre Qi“ [das ursprüngliche Qi, das mit der Zeugung entsteht] in das Dantian hinein. Diese Übung, bei dem das Qi in das Dantian sinkt, kann zu physiologischen Veränderungen im Bereich der Taille, des Bauchs und des Beckenraums in Form einer vermehrten Durchblutung führen. Das bewirkt eine Verbesserung des Nervenstoffwechsels in diesem Bereich. Es verbessert sich die Funktion des Sendens und der Übermittlung von Nervenimpulsen. Infolgedessen kommt es zu einer Steigerung der Kontrolle und Koordination hinsichtlich der Gesamtfunktion des Nervensystems.

Nur wenn das Qi in den Unterleib eintritt, kann man den Wirkungszusammenhang von Essenz – Jing, Lebensenergie – Qi und Geist – Shen erlangen. Die Schlagtechniken entstehen dann in einem Zustand des Yin [des Verborgenen, Nicht-Fassbaren und Geschmeidigen] und manifestieren sich im Yang [dem Offensichtlichen, Fassbaren und Harten]. Bei der Bewegung des Qi verbindet sich das Yin mit dem Yang und umgekehrt. Yin und Yang ringen miteinander. Wenn sie miteinander ringen und sich zusammen bewegen, bewegt sich auch das Qi und die Kraft entsteht. Wenn Sie miteinander ringen aber das Qi gestoppt wird, dann entweicht das Qi und die Kraft wird schwach sein.

Im Qigong des Bajiquan unterscheidet man zwei Bereiche, nämlich das Üben des Qi und das Kultivieren des Qi.

Bei Ersterem, dem Üben des Qi aktiviert man mit Hilfe von Atemtechniken die Zirkulation des Qi und mobilisiert so die Extremitäten und den Bewegungsapparat. Mithilfe der Vorstellung wird das Qi genährt und mithilfe des Qi die Kraft aktiviert. Das Qi folgt dem Lauf der Kraft und die Kraft wird durch das Qi freigesetzt. Dabei gilt als Grundsatz, dass Geschmeidigkeit unbeugsame Härte bedingt. Es gilt dann als höchstes Ziel, dass unbeugsame Härte zu Geschmeidigkeit führt.

Bei Letzterem, dem Kultivieren des Qi, kehrt man zum Prinzip des Dao [im Sinne des Nicht-Eingreifens – Wuwei] zurück. Die Grundidee dabei ist, das Qi anzusammeln und es durch Ruhe anwachsen zu lassen. Man kultiviert das Herz und stärkt die seelische Kraft; man hält das Qi im Inneren zurück und führt es dem Geist zu. Dadurch lassen sich Blutstau und Blockaden des Qi auflösen. Es gibt hierbei Wirkungen, die von der westlichen Medizin nicht zu erreichen sind.

Auf die Kampfanwendung wirkt sich dies noch eindrucksvoller aus. Konkret zeigt sich dies im abwechselnden, aber auch dem gleichzeitigen, Einsatz von unbeugsamer Härte und Geschmeidigkeit sowie in deren gegenseitiger Unterstützung. Das Geschmeidige ist der Antrieb für das Harte. Tritt einem „Fülle“ entgegen, antwortet man mit „Leere“ und umgekehrt. Fülle und Leere befinden sich auf diese Weise in einem Zustand des Wandels.

Vorstellung und Handlung sind in der Kampfanwendung eins. Qi und Kraft folgen einander. Inneres und Äußeres bilden eine harmonische Einheit. Sobald sich der ganze Körper von oben bis unten bewegt, entsteht eine umfassende Bewegung. In dem Moment, da der ganze Körper von oben bis unten stillsteht, herrscht umfassende Stille. Wenn an der Peripherie des Körpers eine Reaktion ausgelöst

wird, sprechen alle Teile des Körpers gemeinsam darauf an.

Beim Laufen der Formen muss ein Rhythmus dergestalt vorhanden sein, dass jede Technik zusammen mit einer Bewegung des Qi abläuft. Dabei darf nichts ausgelassen werden. Übt man auf diese Weise über einen längeren Zeitraum hinweg, so wird an jeder Stelle und zu jedem Zeitpunkt Qi vorhanden sein. Das Qi entsteht im Dantian und zirkuliert im ganzen Körper – immer und überall.

In Bezug auf die Übungen des Neigong im Bajiquan muss man der Reihe nach und Schritt für Schritt vorgehen. Man darf nichts überstürzen. Außerdem muss man unter der Anleitung eines Lehrers üben, um Fehlentwicklungen zu vermeiden.

Solange die Bahnen des Qi noch nicht geöffnet sind, gerät das Qi in einen Zustand der Beklemmung, sobald man Kraft einsetzt. Falls dabei die Kraft zu heftig eingesetzt wird, kommt es zu einem Rückstau des Qi und des Blutes. Dies führt zu inneren Verletzungen oder gar noch ernsteren Folgen. Erst nachdem man die Methoden zum Einsatz des Qi beherrscht, kann man extrem fortgeschrittene Übungen wie **Tieshazhang** – die „Eisensandhand“, **Jinzhongzhao** – die „goldene Glocke“ und **Tongtougong** – die „Übung des Bronze-Kopfs“ angehen.

Neigong-Übungen im Taijiquan

Taijiquan ist ein klassisches „Boxen mit innerer Arbeit“ – Neigongquan. Genau so heißt es auch im Shisanshi Xinggong Xinjie – „Erläuterungen zum Herzen bei der Ausführung der Übungen der 13 Positionen“ [einer relativ späten Zusammenstellung wichtiger klassischer Abhandlungen]:

Tieshazhang 铁砂掌 – „Eisensandhand“: Abhärtungsübung für die Hände, um die Schlagwirkung zu erhöhen. Dabei wird mit der offenen Hand zunächst in Bohnen, dann in Flusssand und schließlich in Eisensand geschlagen und gestoßen. Unterstützt wird dies durch die äußere Anwendung von durchblutungsfördernden Salben, um die Bildung von Blutgerinnseln zu vermeiden.

Jinzhongzhao 金钟罩 – die „goldene Glocke“ und **Tongtougong** 铜头功 – die „Übung des Bronze-Kopfs“ hingegen sind Übungsmethoden, die einen gegen Schlageinwirkung am Körper („goldene Glocke“) und Kopf („Bronzekopf“) unempfindlich machen sollen. Bei der goldenen Glocke, auch Tiebushan 铁部衫 – „Eisenhemd“ genannt, werden eine besondere Form der Bauchmassage, das Abklopfen des eigenen Körpers mit verschiedenen Gegenständen und Fallübungen trainiert. Diese Methoden werden mit Atemübungen verbunden, um so die gewünschte Abhärtungswirkung zu erzielen.

„Mit dem Herzen bewegt man das Qi. Man muss für ein Sinken sorgen, dann kann man es in die Knochen hinein absorbieren. Mit dem Qi treibt man den Körper an. Man muss für einen ungehinderten Ablauf sorgen, dann wird man es leicht haben und kann seinem Herzen folgen.“

Beim Training des Taijiquan verhält es sich so, dass man zunächst die äußerlich sichtbaren Bewegungen des Körpers dazu nutzt, um die unsichtbare Bewegung des Qi im Körperinneren zu induzieren. Das nennt man „mithilfe der äußeren Form das Qi leiten“. Danach setzt man die verborgene Bewegung des unsichtbaren Qi ein, um die sichtbaren kreisenden Bewegungen des Rumpfes und der Gliedmaßen anzutreiben. Das bezeichnet man als „mithilfe des Qi den Körper leiten“.

Im Taijiquan werden die äußerlich sichtbaren und miteinander koordinierten Bewegungen der Arme, des Körpereinsatzes, der Schrittarbeit und der Augen verbunden mit der formlosen und unsichtbaren Aktivität des Mechanismus des Qi im Körperinneren. Dadurch verschmelzen die drei Übungsarten und Fähigkeiten, nämlich die von Yi – der Vorstellung, Qi – der inneren Energie und Jin – der wesentlichen Kraft, zu einer Einheit. So erreicht man in den Übungen das Ziel gleichzeitiger Vervollkommenheit von Innen und Außen.

Die Überlieferung des Taijiquan geht mehr als 300 Jahre zurück und es haben sich bis heute zahlreiche Stile entwickelt. Zwar gibt es Unterschiede in der Art und Weise der Ausübung und in den Positionen, dennoch sind die zugrunde liegenden Prinzipien gleich, auch die Struktur der Formen und ihr Bewegungsablauf stimmt im Wesentlichen überein. Es gibt viele Gemeinsamkeiten bei den Kernpunkten der Übungen. Die Praxis der inneren Arbeit des Taijiquan findet in drei Abschnitten statt:

Die Übungen der stehenden Säule

Als eine der Übungsmethoden des Taijiquan baut sich das Training der „stehenden Säule“ – Zhanzhuang aus dem Stehen in verschiedenen Positionen einzelner Bewegungsabläufe auf. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf den Endpositionen der einzelnen Bewegungsabläufe. Es wird zwischen hohen, mittleren und tiefen Stellungen unterschieden.

Die Übungen sollen dem Lernenden dabei helfen, in Erfahrung zu bringen, wie man sich auf das Dantian konzentriert, und wie die Prozesse der inneren Energie funktionieren. Im äußeren Bereich kann man dadurch auch noch

die Kraft der Beine sowie die Kraft der Zehen beim Klammern in den Boden (dies wird allgemein als „Verwurzeln“ der Füße bezeichnet) stärken.

Gleichzeitig führt das Üben der Einzeltechniken mithilfe der „stehenden Säule“ dazu, dass schließlich die Haltung jedes Körperteils dem in der Form geforderten Standard entspricht. Das betrifft vor allem die Schrittarbeit wie z. B. den Reiterstand – Mabu, den Schritt mit unbelastetem vorderen Fuß – Xubu und dem tief hockenden breiten Stand – Pubu. Damit können auch die Ausdauer und der Wille gestärkt werden. Diese Übungsmethode muss regelmäßig trainiert werden. Man muss ohne Unterlass daran festhalten, ohne dass es dabei je einen Endpunkt gäbe. Im Folgenden sollen einige Grundformen des Zhanzhuang dargestellt werden.

Stand ohne Polarität

Beim Wujizhuang – „Stand ohne Polarität“ steht der Übende mit geschlossenen Füßen, der Körper ist in natürlicher Weise senkrecht ausgerichtet. Der Scheitel ist wie aufgehängt, der Unterkiefer wird etwas zurückgezogen. Der Hals ist entspannt, während der Scheitel nach oben drängt. Der **Jianjing**-Punkt [über dem Schulterblatt] sinkt nach unten, beim **Danzhong**-Punkt [in der Brustmitte] herrscht eine Andeutung davon, die Brust nach innen zu ziehen. Das Qi des Herzens sinkt dabei hinein in das Dantian.

Der Blick richtet sich nach vorne, der ganze Körper ist entspannt und man entledigt sich aller abschweifenden Gedanken. Das Herz ist ruhig wie ein stilles Gewässer. Es gibt nichts, worauf man seine Aufmerksamkeit richten und woran man denken könnte. Nachdem man auf diese Weise zwei, drei Minuten gestanden hat, beendet man die Übung. Man ruht sich kurz aus, um danach die Übung fortzusetzen. Auf diese Weise übt man jeden Tag eine halbe Stunde.

Es ist darauf zu achten, dass man unbedingt vorher Aufwärmübungen macht, sodass sich sämtliche Gelenke vollkommen frei bewegen können und man gut durchblutet ist. Nur dann kann das Qi ungehindert zirkulieren. Bei dieser Methode werden hauptsächlich die Entspannung und die Ruhe [des Geistes] geübt. Dabei kreisen das Qi und das Blut auf natürli-

Jianjing 肩井 : Akupunkturpunkt (GB 21) auf der Rückenseite des Trapezmuskels, ca. 2 Fingerbreit (1,5 Cun) über der Erhöhung des Schulterblatts und in einer Linie mit der Brustwarze.

Danzhong 膻中 : Akupunktur-Punkt (RN 17) auf dem Renmai-Meridian („Conception Vessel“) und zwar auf dem Mittelpunkt zwischen den Brustwarzen.

che Weise und werden nicht durch die gedankliche Vorstellung gesteuert.

Stand der höchsten Polarität

Taijizhuang – der „Stand der höchsten Polarität“ wird auch als Hunyuanzhuang – „ganzheitlich elementarer Stand“ bezeichnet. Ausgehend vom Wujizhuang verlagert man das Körpergewicht nach rechts und setzt den linken Fuß etwa schulterbreit nach links. Die Arme werden ganz langsam waagrecht nach vorne gehoben, bis die Hände auf Schulterhöhe sind. Dabei zeigen die Handflächen nach unten. Während des Hebens der Hände atmet man tief ein. Die Bewegung wird nicht unterbrochen, sondern die Hände drehen sich mit den Unterarmen nach außen, sodass die Handflächen nach innen zeigen. Man hält die Arme gebeugt vor der Brust. Alle Finger werden natürlich gestreckt (wobei eine gewisse Krümmung vorhanden bleibt), die Fingerspitzen der beiden Hände zeigen aufeinander zu und der Bereich zwischen Zeigefinger und Daumen wird zu einem Bogen geöffnet. Die Arme scheinen einen Ball zu halten. Der Oberkörper ist mittig und aufrecht ausgerichtet. Die Beine werden mit der Bewegung der Arme in den Knien gebeugt, sodass man sich nach unten [etwas] abhockt.

Nachdem der Blick sich zunächst in die Ferne richtet, wird er ganz langsam zurückgezogen. Der **Baihui**-Punkt [am höchsten Punkt der Fontanelle] und der **Huiyin**-Punkt [auf dem Damm] werden innerlich miteinander verbunden und man lässt das Qi der „drei Herzen“ (der Baihui-Punkt, der **Laogong**-Punkt auf der Handfläche und der **Yongquan**-Punkt auf der Fußsohle) im Dantian zusammenströmen.

In der Endposition bleibt man zwei, drei Minuten. Die Atmung muss „fein, gleichmäßig und lang gezogen“ sein. Man steigert nach und nach die zeitliche Dauer, während der man in der Endposition verbleibt. Die konkrete Dauer

richtet sich nach den eigenen individuellen Voraussetzungen.

Das Hauptziel bei dieser Form des Stehens ist es, zu lernen, wie man mit der Vorstellung das Qi leitet und bewirkt, dass das Dantian sich füllt.

Öffnender und schließender Stand

Bei Kaihezhuang – dem „öffnenden und schließenden Stand“ lässt man die Arme ausgehend vom Taijizhuang ganz langsam nach außen treiben. Die Hände befinden sich dann in einer Position von jeweils etwa 45 Grad zur Zentrallinie. Man atmet mit der Bewegung der Arme ein.

Danach führt man die Arme wieder ganz langsam in einer schließenden Bewegung nach innen. Die Vorstellung richtet sich auf die Fingerspitzen. So kehrt man wieder zurück in den Taijizhuang, wobei man mit der schließenden Bewegung ausatmet.

Bei dieser Form der stehenden Säule übt man hauptsächlich, wie man mit der Vorstellung das Qi leitet und wie man das Qi einsetzt, um die Arme zu öffnen und zu schließen. Jedes Öffnen und Schließen wird mit jeweils einem Ein- und einem Ausatmen koordiniert. Man muss unbedingt darauf achten, dass es nicht zu Beklemmungen kommt, wenn man mit dem Qi die Bewegungen antreibt.

Steigender und sinkender Stand

Shengjiangzhuang – der „steigende und sinkende Stand“ wird ausgehend vom Wujizhuang geübt. Man öffnet zunächst den Stand und setzt die Füße auseinander. Dann hebt man die Arme ganz gemächlich waagrecht bis auf Schulterhöhe nach oben. Die Hände sind schulterbreit auseinander. Man lässt die Schultern und die Ellbogen sinken. Die Handflächen zeigen nach unten und der Blick richtet sich nach vorne.

Danach geht man ganz langsam in die Hocke, wobei das Gesäß sich den Unterschenkeln nähert. Im Folgenden richtet man sich wieder ganz langsam auf. Eine Anforderung dabei ist, dass der Oberkörper seine Haltung unverändert beibehält. Weiterhin aktiviert man mit dem Qi die Kraft von den Sohlen aus nach oben, sodass der Körper ganz gemächlich nach oben steigt. Auch hierbei wird jedes Steigen und jedes Sinken mit jeweils einem Ein- und einem Ausatmen koordiniert.

Ziel ist es, dass das durch die Vorstellung geleitete Qi vom Yongquan-Punkt [in der Fußsohle] zum Baihui-Punkt [auf dem Scheitel] aufsteigt, um anschließend wieder vom Baihui- zum Yongquan-Punkt zu sinken. So kann man erfahren, wie das durch die Vorstellung geleitete Qi im „Kosmischen Kreislauf“ hin und her zirkuliert.

Baihui 百会: Akupunkturpunkt auf dem Du-Meridian (Dumai „Governor Vessel“) DU 20, auf der Fontanelle in der Mitte der Verbindungslinie zwischen den Ohrenspitzen gelegen. Unten gegenüber zwischen Anus und Geschlechtsteil liegt der **Huiyin**-Punkt 会阴, der erste Punkt des Ren-Meridians („Conception Vessel“) RN 1. Die Verbindung der beiden Punkte bildet die Zentrallinie und die anatomische Lotlinie des menschlichen Körpers beim aufrechten Stehen.

Laogong 劳宫: Akupunkturpunkt (PC 8) im Zentrum der Handfläche zwischen dem zweiten und dritten Mittelhandknochen, aber näher am dritten – in etwa dort, wo die Spitze des Mittelfingers beim Ballen einer Faust die Handfläche berührt.

Yongquan 涌泉 („sprudelnde Quelle“): Akupunkturpunkt KI 1 – erster Punkt des Nierenmeridians, in der Längsachse der Sohle am Rand des vorderen Drittels des Fußes in der Sohlenwölbung gelegen.

Es gibt noch zahlreiche weitere Übungsweisen im Bereich des Zhanzhuang – der „stehenden Säule“, insbesondere Übungen für die seidenspülende Kraft im Chen-Stil des Taijiquan. An dieser Stelle soll aber hierauf nicht näher eingegangen werden.

Formentraining

Das Formentraining wird im Taijiquan auch als Pan Jiazi – „Kreisen des Rahmens“ bezeichnet. In Bezug auf das Neigong werden ausgehend von der Form bis hin zu den Kampfübungen [siehe folgenden Punkt] drei Phasen unterschieden.

In der Anfangsphase des Formentrainings muss der Übende unter der Anleitung des Lehrers die Prinzipien der Form begreifen. Er muss sie gewissenhaft nachahmen, genauestens ergünden und bewusst ein Gefühl dafür bekommen.

Er muss sich streng an die technischen Vorgaben halten und jede Position der einzelnen Bewegungsabläufe korrekt zu beherrschen lernen. Durch wiederholtes Üben (die gesamte Form muss mindestens hundertmal gelaufen werden) prägt er sich die Form ein.

In dieser Phase kann man eine natürliche Atmung einsetzen. Erst nachdem man einen Prozess vom Groben zum Feinen, vom Unterbrochenen zum Verbundenen, vom Einfachen zum Komplexen, vom Ungewohnten zum Gewohnten durchlaufen hat und man die gesamte Form natürlich und flüssig ausführt, kann man zur nächsten Phase übergehen.

Bei der Übungsweise in der mittleren Phase ist es erforderlich, die Atmung abzustimmen auf die Notwendigkeiten des Wechsels von Substanz und Leere, Öffnen und Schließen. Konkret heißt dies, das man beim „Öffnen“ einatmet, wobei die Bauchmuskulatur eingezogen wird. Der Atemzug ist tief und lang. Beim „Schließen“ atmet man aus, wobei der Bauch sich anfüllt. Dies ist die umgekehrte Bauchatmung, von der so oft die Rede ist (wichtig: der Bauch darf weder schlaff noch nach außen aufgebläht werden, sonst verliert sich das Qi und man erzielt nicht die Wirkung, das Dantian mit Qi zu füllen).

Die umgekehrte Bauchatmung stellt einen wichtigen Bestandteil in den Übungen des Taijiquan dar. Dadurch kann die Wucht der Techniken verstärkt werden, was für die Kampfanwendung von Vorteil ist. Außerdem können dadurch positive Effekte für die Stärkung und Kräftigung des Körpers erzielt werden.

Bei dieser Phase muss man die Form mindestens tausendmal geübt haben, damit man in etwa begreifen kann, um was es geht.

Übungen für den Kampf

In dieser Phase wird die Anwendung der inneren Energie bei Angriff und Abwehr geübt. Zu Anfang geht es darum, dass „sich alles bewegt, wenn sich eine Stelle bewegt“. Sobald die gedankliche Vorstellung in Aktion tritt, folgt das Qi nach und alle Teile des Körpers werden in unterschiedlichem Maße aktiv. Dadurch entsteht eine koordinierte Einheit von Vorstellung, innerer Energie und äußerer Form. Nur so erhält man vollständige Kontrolle über die Energie, sodass sie einem nach Belieben zur Verfügung steht.

In dieser Phase kann man mit dem Training von Partnerformen für Push Hands Sparring beginnen und so die Anwendung von Vorstellung und innerer Energie in der Verbindung von Theorie und Praxis ausprobieren.

Bei den oben dargestellten Übungsmethoden geht man jeweils vom Einfachen zum Anspruchsvollen. Sie sind einfach und leicht verständlich aufgebaut und daher für den Anfänger geeignet. Sie stellen aber jeweils nur eine von verschiedenen Möglichkeiten dar, das Neigong – die „innere Arbeit“ zu üben.

Über die Verfasserin: Li Beiling, geboren 1960, lebt in Beijing. Sie ist vor-sitzende Sekretärin des Wushu-Verbands innerhalb der Politischen Konsultativkonferenz Chinas. Sie ist eine Repräsentantin der achten Generation des Bajiquan und der sechsten Generation des Yang-Taijiquan. Sie wurde in eine Familie mit einer Tradition im Wushu über mehrere Generationen hinweg hineingeboren. Schon als Kind lernte sie von ihrem Vater Kampfkunst.

Sie wurde seinerzeit in formell Schülerin von Zhang Yunhe und lernte von ihm Mizongquan, Shaolin Jingangquan, Huaquan und die verschiedensten Waffen. 1980 trat sie in das Wushu-Team des Arbeiterverbandes der Stadt Beijing ein und lernte dort von Dong Shiming Chaquan und Changquan. 1981 wurde sie formell Schülerin von Zhang Shouxian, von dem sie die Shaolin-Übungen aus dem Yijin Xisuijing – „Klassische Schrift der Wandlung der Sehnen und des Reinigens des Knochenmarks“ lernte. Außerdem lernte sie von ihm Grundlagenübungen des Bajiquan und einen vereinfachten Stil speziell für Frauen.

1982 wurde sie von ihrem Lehrer Zhang Shouxian dem Meister Bao Yousheng vorgestellt, von dem sie Bajiquan und Piguazhang lernte. Seit 1992 lernt sie von Cao Yanzhang Taijiquan.